



endermar

menús sostenibles

JUNY 2022

ARRIBA L'ESTIU!
Aquest curs ja s'acaba.

Hem compartit junts,
menjars saludables i variats,
que esperem que us hagin agradat.

PER VACANCES
SEGUEIX MENJANT EQUILIBRAT
EL TEU COS NECESSITA
ESTAR BEN ALIMENTAT.

“Plats ben variats faran que de
l'estiu puguis gaudir,
si tots els nutrients el teu cos té,
totes les activitats que vulguis
tindràs l'energia per a fer”.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

6

Fideus **eco** a la cassola amb
salsitxes i verdures
Trita d'espinacs amb
amanida (enciam i
tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

7

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i
patata)
Cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam,
tomàquet i pipes)
logurt **sostenible natural sense
sucre**

8

Arròs **eco** amb xampinyons,
carbassó i pastanaga
Suquet de lluç amb patates
Fruita del temps i **opció de
pa integral**

9

Mongetes blanques **eco**
guisades amb hortalisses
(col i pastanaga)
Escalopa de llom amb
amanida (tomàquet, cogombre i
blat de moro)
Fruita del temps

10

13

Pasta **eco** al pomodoro
(tomàquet i alfàbrega)
Calamars a la romana amb
amanida (enciam i
pastanaga)
Fruita del temps

14

Cigrons **eco** estofats amb
xoriço (porro i pastanaga)
Trita de carbassó amb
amanida (enciam i
tomàquet)
Fruita del temps

15

Amanida alemanya (patata,
Frankfurt, ceba i maionesa)
Hamburguesa mixta amb
amanida (tomàquet, cogombre i
blat de moro)
logurt **sostenible natural sense
sucre**

16

Mongeta verda amb patata
Contraçuixa de pollastre
amb salsa barbacoa i
cuscús
Fruita del temps i **opció de
pa integral**

17

Arròs **eco** amb tomàquet
Lluç en salsa verda amb
pèsols
Fruita del temps **ecològica**

17

20

(*) Panatxé de verdures
Trita francesa amb
amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps **ecològica**

21

Crema de carbassó amb
crostons
Salsitxes de porc amb salsa
de tomàquet i patates
fregides
Fruita del temps i **opció de pa
integral**

22

MENÚ DE FI DE CURS
Macarrons **eco** a la bolonyesa
Mix de fregits amb amanida
d'enciam i pastanaga
**Gelat de cono de nata i
xocolata**

22

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE LLENTIES

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica
d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat
d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós